

# Ensalada Verde de Frijoles Cannellini (blancos)

**Prep time:** 45 minutos

**Makes:** 4 Servings

Tomates picados, pimientos, y pepinos combinados con frijoles cannellini (blancos), almendras y una vinagreta sencilla para una ensalada deliciosa y agradable.

## Ingredients

Para el aderezo:

**1 tablespoon** aceite de oliva

**2 teaspoons** vinagre de vino blanco

**1/2 cup** jugo de manzana

**1 tablespoon** sazónador de tomate, albahaca y ajo, sin sal

Para la ensalada de frijoles:

**1/2 cup** almendras en rodajas finas

**2** tomates (cortados en trozos grandes)

**1/2** pimiento amarillo (picado)

**1/2** pepino (pelado y picado)

**3** cebollitas verdes, en rodajas

**2 cans** frijoles cannellini (blancos), sin sal, lavados y escurridos (latas de 14 ½ oz cada una)

hojas de lechuga grandes (Boston, Bibb o romana)

## Directions

1. Bata todos los ingredientes del aderezo juntos en un tazón pequeño.
2. En una cacerola pequeña tueste las rodajas de almendra hasta que se doren.
3. Retírelas de la cacerola y déjelas enfriar.
4. En un tazón mediano, revuelva el aderezo con



## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>250</b>	
Total Fat	9 g	14%
Protein	11 g	
Carbohydrates	33 g	11%
Dietary Fiber	9 g	36%
Saturated Fat	1 g	5%
Sodium	60 mg	3%

## MyPlate Food Groups

Vegetables	1 cup
Protein Foods	3 ounces

todos los ingredientes menos la lechuga.

5. Refrigérela hasta que esté lista para servir.
6. Para servirla, ponga una hoja de lechuga en cada plato individual y coloque la ensalada sobre cada hoja.

## Notes

Sugerencias para servir: Sírvala con un vaso de leche descremada. Una rodaja de pan de grano entero y rodajas de pera.